

Altruistic August 2024

MONDAY



5

اقض بعض الوقت في
تمني السعادة والعافية
للآخرين

TUESDAY



6

ابتسم وكن ودودًا مع
الأشخاص الذين تراهم
اليوم

WEDNESDAY



7

خصص وقتًا للمساعدة
في مشروع أو قضية
تهمك

THURSDAY

1

انوي أن تكون لطيفًا مع
لشخص لا يمكنك أن
تكون معه
هذا الشهر

FRIDAY

2

ارسل رسالة ملهمة
لشخص لا يمكنك أن
تكون معه

SATURDAY

3

كن لطيفًا وداعمًا لكل من
تتعامل معه

SUNDAY

4

اسأل شخصًا ما عما يشعر
به واستمع له جيدًا

11

شارك الآخرين قصة
مشجعه و ملهمه

18

اليوم فم بعمل شيء ما،
يجعل الحياة أسهل
لشخص آخر

25

خصص وقتك وطاقتك
واهتمامك لمساعدة
شخص محتاج



12

اتصل بصديق لإخباره بأنك
تفكر فيه

13

لا توجد خطط اليوم !كن
لطيفًا مع نفسك حتى
تتمكن من أن تكون لطيفًا
مع الآخرين أيضًا

14

اعمل اعمال تعني فيها
بكوبنا وتكون لطيفًا مع
الطبيعة التي نعيش فيها

15

إذا أزعجك شخص ما، كن
لطيفًا. وتخيل كيف سيشعر

16

فاجئ شخص ما بهديه

17

كن لطيفًا في العالم
الافتراضي. شارك
بتعليقات إيجابية وداعمة

19

كن شاكراً لطعامك
وللأشخاص الذين جعلوه
متاحاً امامك

20

ابحث عن الخير في كل
شخص تقابله اليوم

21

تبرع بملابس أو أطعمه أو
بأشياء غير مستخدمه
لمؤسسة خيرية محلية

22

أعط الناس هدية ..
اهتمامك الكامل لهم

23

شارك مقالاً أو كتاباً أو
بودكاست، وجدته مفيداً

24

سامح شخصاً أساء إليك في
الماضي

26

ابحث عن طريقة لدعم
قضية جيدة و دفعها للأمام

27

لاحظ عندما يكون شخص
ما مكتئبًا، وحاول أن
تجعل يومه مشرقًا

28

أجر محادثة ودية مع شخص
لا تعرفه جيدًا

29

افعل شيئاً طيباً للمساعدة
في مجتمعك المحلي

30

تبرع بشيء، لمساعدة
أولئك الذين لا يملكون ما
لديك

31

شارك الموقع الإلكتروني
أو تطبيق "العمل من أجل
السعادة" مع أشخاص
آخرين اليوم



ACTION FOR HAPPINESS

Happier · Kinder · Together